

Studien- und Besinnungswochenende "Die 2. Pubertät - Wechseljahre als Chance"

mit Referentin Barbara Mauerer, Beraterin und Begleiterin für Nährstoffe und Ernährung, Natürliche Familienplanung - sensiplan, Wechseljahre, sowie Hormonselbsthilfe und Darmfachberatung

Sa 23.11.2019 - So 24.11.2019

Ort:

Kumreut, Bischofsreut, Witikohof

Programm

Samstag, 23.11.2019

9.00 Uhr ☐ Abfahrt Kumreut, Pfarrheim (Fahrgemeinschaften)

9.30 Uhr ☐ Workshop "Die 2. Pubertät - Wechseljahre als Chance"

mit Barbara Mauerer

Wechseljahre sind Schweiß treibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

12.00 Uhr ☐ gemeinsames Mittagessen

13.00 Uhr ☐ Wellness im Witikohof

15.00 Uhr ☐ Kaffeepause

18.00 Uhr ☐ Abendessen

19.30 Uhr ☐ Entspannungsübungen mit Barbara Mauerer

Sonntag, 24.11.2019

ab 7.30 Uhr - 10.00 Uhr ☐ Frühstück und anschließende Heimfahrt oder vormittags noch

Aufenthalt im Wellnessbereich

Mitveranstalter:

KEB, KDFB

Referentin:

Barbara Maurer

Kosten:

ca. 90€ (inkl. Vollpension)